



TRIATLON DE ARITZALEKU CATEGORIAS MENORES JUEGOS DEPORTIVOS DE NAVARRA

ARITZALEKUKO TRIATLOIA



	AÑOS	NATAACION	BICICLETA	CORRER
PREBENJAMINES	2003 y post.	25m	700m	200
BENJAMINES	2002-2001	50m	1500m	350
ALEVINES	1999-2000	100m	3000m	700
INFANTILES	1997-1998	200m	6000m	1400
CADETES	1995-1996	750m	20 km	5 km
JUNIOR	1992-1994			

2 de julio de 2011

Camping Aritzaleku LERATE (NAVARRA)
Aritzaleku kanpina LERATE (NAFARROA)

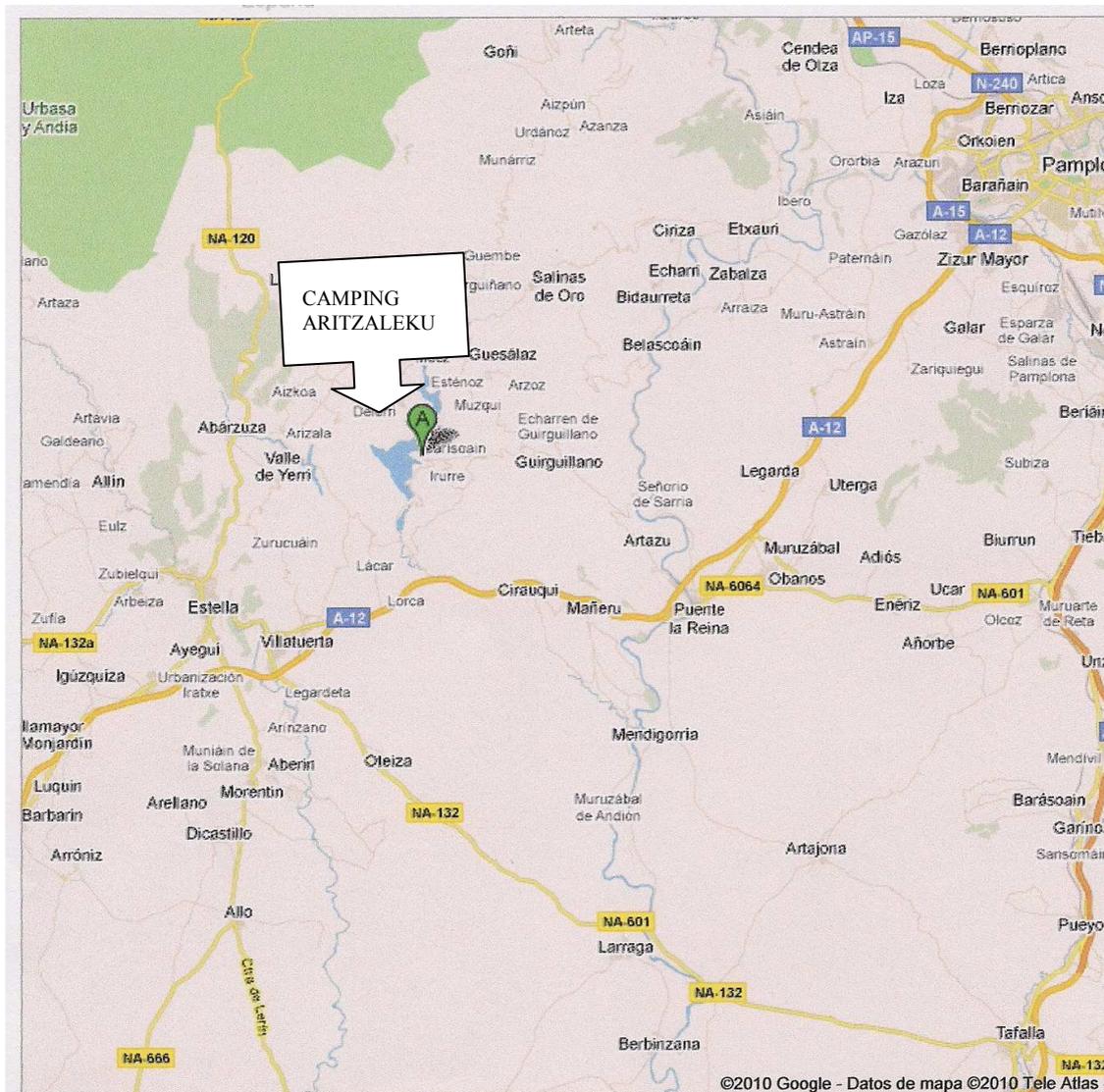


1. FECHA

Sábado 2 de julio de 2011

2. LUGAR

Camping Aritzaleku - Embalse de Alloz -LERATE-NAVARRA-





3. COMO LLEGAR Y DISTANCIAS

Pamplona 42 km.
Logroño 63 km.
Vitoria 84 km.
San Sebastián 125 km.
Bilbao 165 km.
Zaragoza 175 km.

Autovía A-12 Pamplona-Logroño
Tomar la salida nº 31 en dirección a Alloz.
Seguir las indicaciones hacia Lerate y Camping Aritzaleku



4. INSCRIPCIONES

www.navarratriatlon.com
<http://www.navarratriatlon.com/inscripcion.php>

5. HORARIO



Sábado 2 de julio

Cadetes y junior	Triatlón sprint	9 mañana
Infantil	200/6000/1400	12:30 –a la vez que el super sprint-
Alevin	100/3000/700	16:00
Benjamimn	50/1500/350	16:45
Prebenjamin	25/750/200	17:30

6. PREDICION METEOROLOGICA.

<http://www.inm.es/cgi-bin/locali.cgi?ig=31288>

7. COMIDA

La comida del sábado tendrá un precio para todos los comensales de 5 €.
El menú será gazpacho de primero, paella de segundo y helado de postre.
Reservas: ingreso en el numero de cuenta 3035 0052 60 0520050220 poniendo el texto de comida. Se presentara el resguardo del ingreso para entrar en la carpa de la comida

FECHA LIMITE DE RESERVA el 28 de Junio



8. DESCRIPCION DE LA PRUEBAS

DISTANCIAS, REGLAMENTO Y RECORRIDOS:

Se deberán recorrer las distancias reglamentarias indicadas en el apartado 5 que son las de juegos deportivos de Navarra.

Las normas de competición serán las marcadas por la Federación Española de Triatlón.

Es obligatorio el uso de casco rígido.

La bicicleta de montaña podrá ser utilizada indistintamente tanto en el formato de triatlón cros como en el formato de triatlón de carretera. La bicicleta de carretera sólo podrá utilizarse en el formato de triatlón de carretera.

Las categorías prebenjamin, benjamin, y alevin son triatlón cros. Las categorías infantil, cadete y junior son triatlón de carretera.

NATACIÓN:

La natación se realizara en el pantano de Alloz debidamente señalizada. Se recorrerá 50m en cuesta para llegar a los Boxes.

CICLISMO:

Para las categorías de prebenjamin, benjamin y alevin será un recorrido por pista de hormigón alrededor del pueblo de Lerate.

El resto de las categorias será bicicleta de carretera en dirección a el convento de las monjas de Alloz pasando por la presa.

CARRERA A PIE:

La carrera a pie se realizara por los alrededores del camping para las categorías de prebenjamin, benjamin y alevin, terminando en la meta en la entrada de dicho camping..

El resto de categorías será un recorrido en dirección a la presa adaptado a las distancias de cada categoría

PREBENJAMINES



BENJAMINES



ALEVINES



INFANTILES

Se deberán recorrer 200m. de natación, 6 km. en bicicleta y 1400m. de carrera a pie.

NATACIÓN: 00 M. (1 VUELTA)

La salida de Natación se realizará saliendo desde la plataforma 12:30 para la categoría femenina y a las 12:35 para la masculina.

Los participantes serán llamados 15 minutos antes del inicio de la prueba para entrar en el área de salida.

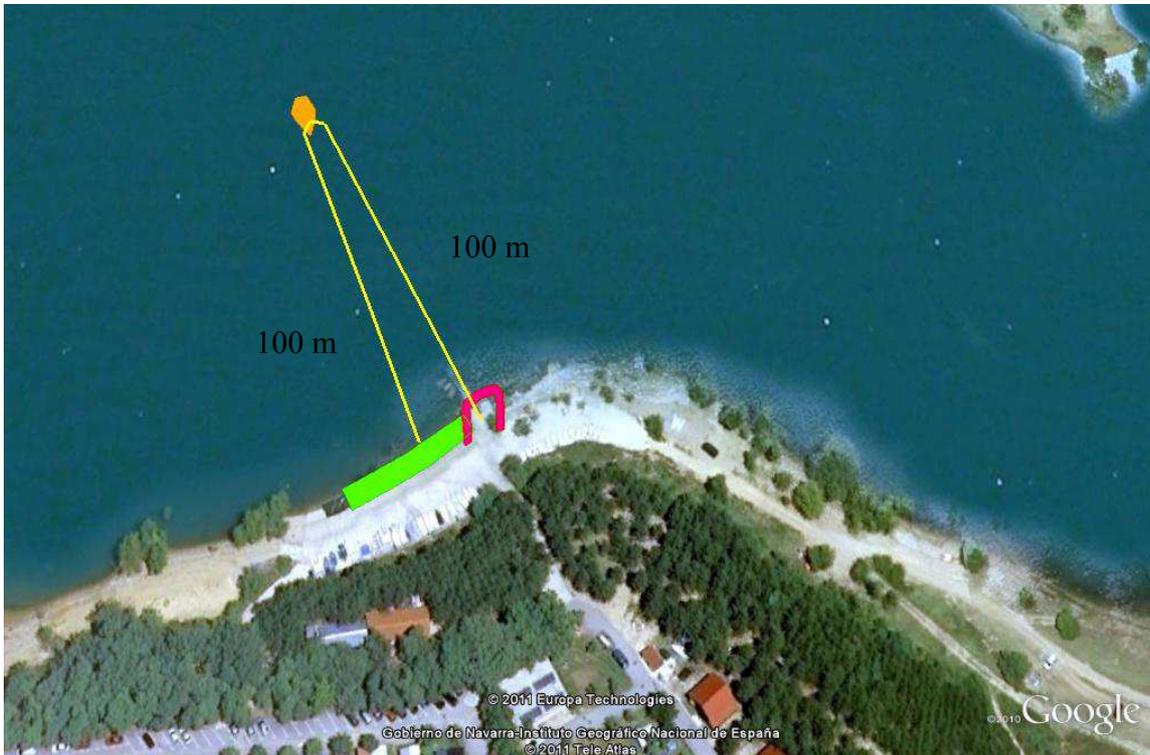
Se recomienda que se coloquen las gafas por debajo del gorro para que no se caigan o muevan y para permitir a los jueces el correcto control del número y que pueda tomarse bien el tiempo de natación.

Los gorros de natación no se quitarán hasta haber subido la primera cuesta que hay a la salida del agua. Se dará 1 vuelta de 400m a un circuito señalizado con boyas. **ATENCIÓN** al paso obligatorio por algunas boyas.

La temperatura del agua determinará si se puede usar el traje de neopreno. Por debajo de 22 grados estará permitido.



CIRCUITO DE NATACION DISTANCIA SUPER SPRINT ARITZALEKU 2011



CICLISMO: 6 KM. (1 VUELTA)

El tráfico estará cerrado a la circulación.

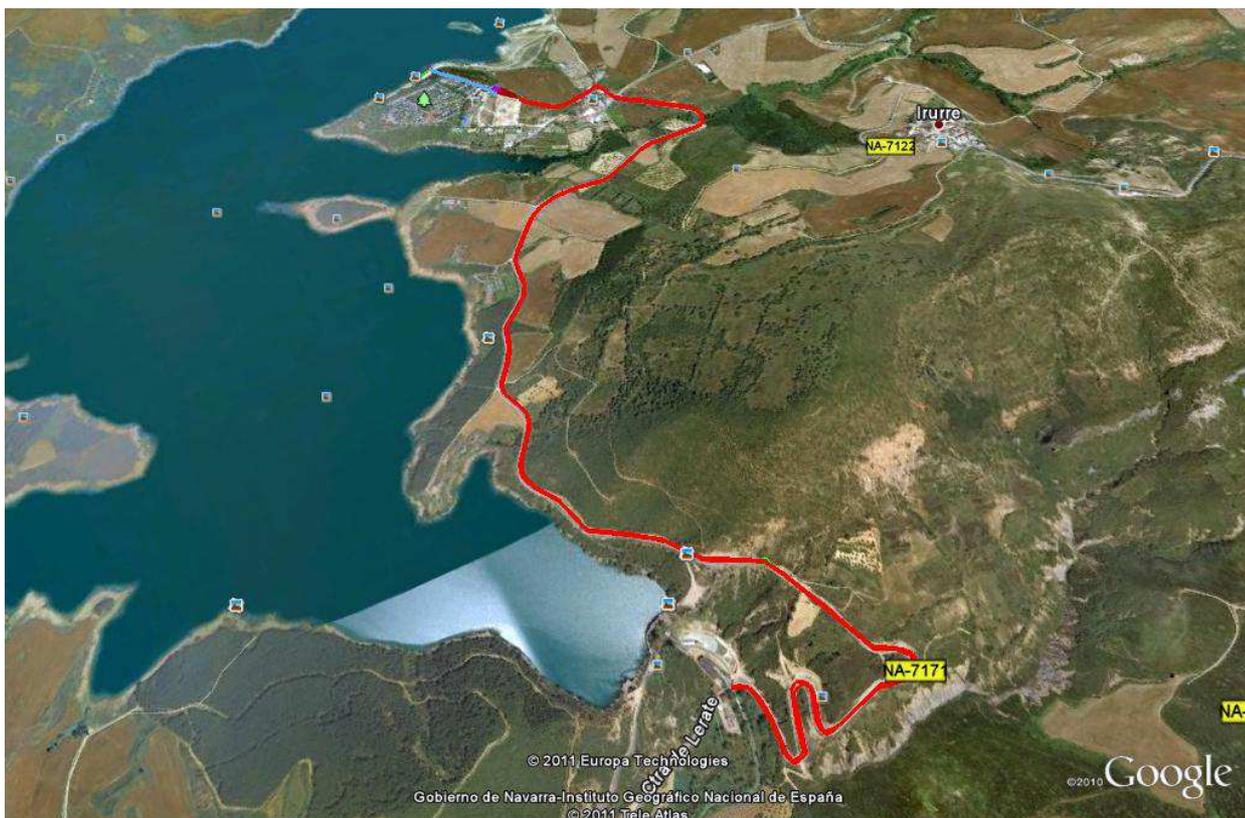
No está permitido ayudarse exteriormente, ni circular detrás de ninguna clase de vehículo. El drafting (chupar rueda) sólo está permitido entre personas del mismo sexo según establece el reglamento de la FETRI.



Los acoples de la bicicleta, en el caso de que los hubiera, no podrán superar la línea imaginaria que une las manetas de freno. Será obligatorio llevar el casco abrochado siempre que se esté en contacto con la bicicleta.

Será obligatorio llevar el casco abrochado siempre que se esté en contacto con la bicicleta.

CIRCUITO CICLISMO DISTANCIA INFANTIL ARITZALEKU 2011

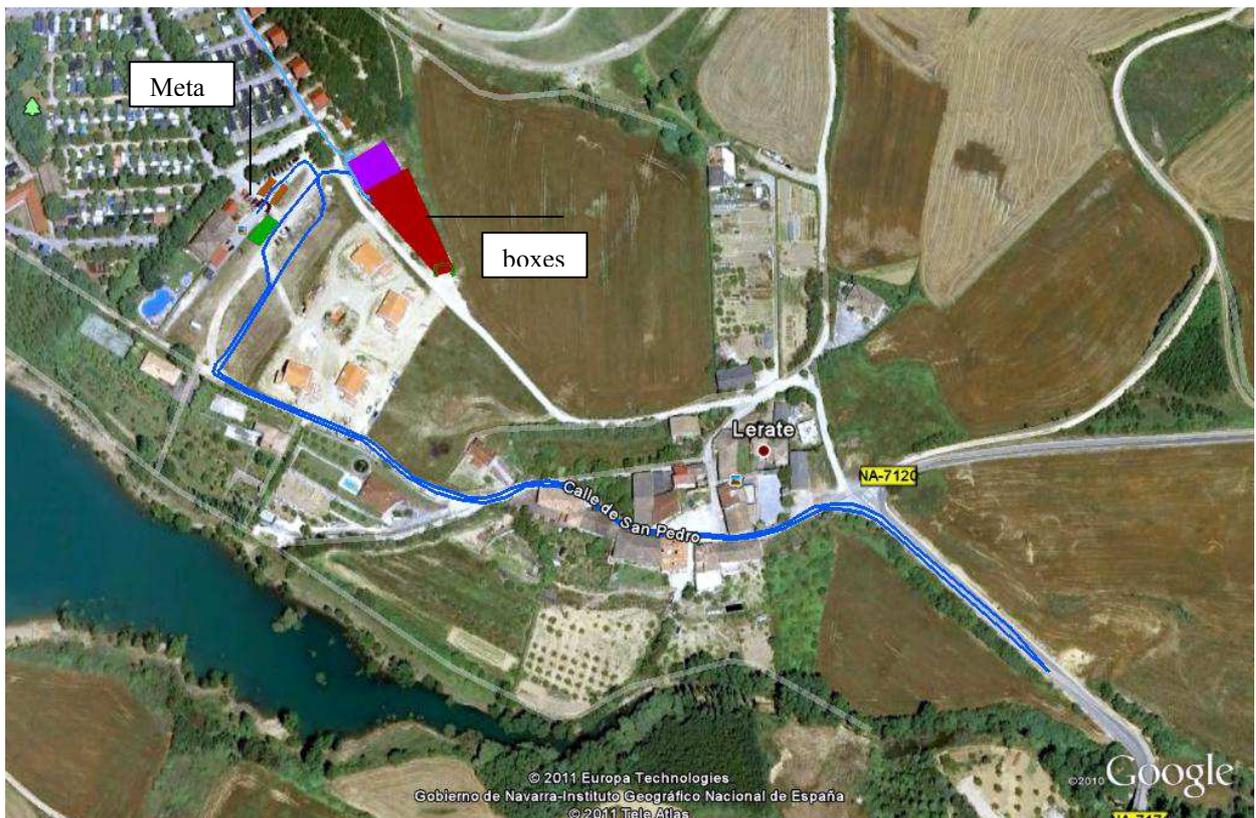




CARRERA A PIE: 1400M. (1 VUELTA)

La carrera a pie transcurre por asfalto en dirección a la presa del embalse de Alloz, situada a 700m. del camping. Habrá que dar una vuelta antes de llegar a meta.

CIRCUITO DE CARRERA A PIE DISTANCIA SUPER SPRINT ARITZALEKU 2011



Circuito de carrera a pie de 1400m. una vuelta.



10 INFORMACIÓN DE INTERÉS:

- Se dispondrán las duchas, servicios y vestuarios del camping Aritzaleku al servicio de los participantes.
- 1 técnico de Ciclos Lizarra estará disponible antes del comienzo de la carrera en la zona de meta para ayudar a reparar cualquier incidencia en las bicicletas.
- La organización cuenta con dos ambulancias, dos socorristas acuáticos y un médico que estarán presentes durante la celebración del triatlón para cuidar de la salud de los participantes.
- Tras la prueba los participantes tendrán un almuerzo de recuperación .
- Si tienes alguna duda o idea de mejora, por favor contacta con la organización en trikuatriatlon@gmail.com